

¡Noticias de KidPower!

Del Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH

Invierno 2008



Todo sobre el invierno



El invierno empezó oficialmente en el solsticio de invierno; este año cae el 21 de diciembre y termina en el equinoccio vernal cuando comienza la primavera.

El invierno tiene los días más cortos y las temperaturas más frías. En invierno, el hemisferio norte (Norteamérica, Groenlandia, Islandia, Europa, África del Norte y la mayor parte de Asia) está inclinado hacia el sol.

El hemisferio sur (la mayor parte de Sudamérica y África, Antártida y Australia) está en verano cuando nosotros estamos en invierno.

Curiosidades de la nieve

¡La temperatura puede estar a 40° F y seguir nevando mientras las nubes donde se forma la nieve estén a 32° F!

¡Una pulgada de lluvia equivale a cerca de 10 pulgadas de nieve!

¡Dicen que el copo de nieve más grande en Norteamérica fue de 15 pulgadas de ancho!

En octubre, el Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos publicó por primera vez las *Pautas de Actividad Física para los Americanos*. Las pautas alientan a los americanos a ser más activos físicamente y explican los beneficios de la actividad física para la salud.

Los niños y adolescentes por lo general no desarrollan enfermedades crónicas (enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y osteoporosis o debilitamiento de los huesos). Los factores de riesgo de estas enfermedades empiezan en la niñez y se pueden prevenir con actividad física regular. Es importante para la salud de los niños que se mantengan físicamente activos y que empiecen los buenos hábitos a una edad temprana.

Con las nuevas pautas, los niños y adolescentes deben tratar de realizar actividad física con un objetivo de 60 minutos al día. Tenga presente que los niños no están activos largos períodos de tiempo, sino que tienden a tener arranques repentinos de actividad a lo largo del día, que deberían sumar hasta 60 minutos por día.

Los niños necesitan tres diferentes tipos de actividad para crecer sanos y fuertes:

- **Aeróbica** (correr, saltar, brincar, saltar a la cuerda, jugar a escondidas, bailar, montar bicicleta, etc.)
- **Fortalecer los músculos** (jugar en un parque de recreo, juego de tira y afloja con una cuerda, trepar a los árboles, palear nieve, trabajar en la yarda, etc.)
- **Reforzar los huesos** (saltar, correr, baloncesto, tenis y jugar al tejo)

La mejor manera de ayudar a sus hijos a estar activos es buscar algo que disfruten haciendo y alentarlos. No tiene que ser una lección organizada ni un deporte en equipo. Cualquier juego activo cuenta como una actividad. Los juegos activos de video ayudan a algunos niños ser más activos. Jugar en un campo de recreo es mejor para otros. Una caminata en familia funciona bien para algunos.



Los adultos también necesitan estar activos. Trate de buscar una actividad en familia que todos puedan disfrutar. Algunas actividades de invierno son: jugar en la nieve, ir en trineo y patinar en el hielo. Trate de alquilar unas raquetas para caminar en la nieve en un área de esquí o en un centro donde venden o alquilan artículos para actividades en la naturaleza y tenga senderos guiados para una familia de principiantes.

Día de Invierno en Sendas Naturales – 10 de Enero, 2009

- ¡El Día de Invierno en Sendas Naturales es para niños y adultos que quieren probar un nuevo deporte en la nieve, como esquí de fondo o caminar con raquetas de nieve, GRATIS! Ambos deportes son actividades aeróbicas que son fáciles de aprender y muy divertidos.
- Visite www.wintertrails.org para averiguar donde ir en New Hampshire.



Abríguese este invierno — Vístase en capas

- Vestirse en capas hará que la temperatura de su cuerpo se adapte mejor al moverse de un lado a otro. La primera capa **no** debe ser de algodón, porque se moja cuando suda y le hará sentir frío. Los calzoncillos largos son una buena primera capa porque suelen estar hechos de material sintético (poliéster) que se seca rápidamente.
- La próxima capa puede ser de lana o polar. Busque camisas con cremalleras o botones que puedan abrirse si hace mucho calor.
- La última capa debe ser un impermeable o una chaqueta resistente al agua para protegerle del viento, nieve y lluvia. Cuando sienta calor en un día soleado sin viento, sáquese la primera capa. Si el día es ventoso o lluvioso, saque una de las capas debajo de la última capa, o desabotone o baje la cremallera de una de las capas.
- Un sombrero mantiene todo su cuerpo abrigado; mitones y guantes son necesarios para mantener las manos calientes. Por último, un buen par de botas con suelas estriadas mantendrán los pies calientes y evitarán que resbale.



Manzanas Asadas con Arándanos

Ingredientes:

- 4 manzanas firmes medianas para hornear*
- 1 taza de arándanos, frescos o deshidratados
- 4 cucharitas de jarabe de arce
- 4 cucharitas de azúcar moreno empacado
- 2 cucharitas de mantequilla sin sal
- 1/2 cucharita de canela molida
- Crema batida baja en grasa (opcional)



*Manzanas para hornear: Cortland, Empire, Granny Smith, Paula Red, Pink Lady y Fuji.

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 ° F.
2. Vacíe parcialmente las manzanas, empezando por el pedúnculo, saque todo el corazón con semillas y deje el fondo intacto.
3. Llene cada manzana con los arándanos. Esparza el resto de arándanos en la fuente para el horno. Vierta el jarabe de arce sobre las manzanas, espolvoree con azúcar moreno, 1/4 de cucharita de mantequilla y por último la canela molida.
4. Hornee 35-45 minutos (rocíe con su jugo cada 10 minutos) o hasta que las manzanas estén cocidas y blandas.
5. Saque la fuente del horno. Deje enfriar brevemente.
6. Para servir, coloque cada manzana en un plato y rocíe una cucharada del líquido de la fuente. Sírvalas templadas con la crema batida, opcional.

